MISVAK

vә onun XXI әsrdә istifadәsi

Həşimov R.Q.
Tağıyev S.A.
Xandağcı U.N.
Qasımova Z.V.

Misvak və onun XXI əsrdə istifadəsi
Bakı - 2002-ci il

Oxucular bu kitabça ilə tanış olarkən, yəqin ki, onun müəlliflərinin müasir sivilizasiya ilə heç bir əlaqəsi olmayan və çox qədim olan gigiyena vasitəsinə XXI-ci əsrdə üz tutmalarına təəccüblənərlər. Bunun üçün də hörmətli oxuculara məşhur "Hər yeni şey -yaxşı unudulmuş köhnə şeydir" atalar sözünü yada salaq və Təbiətin möcüzəvi neməti olan misvaka qayıtma çağırışının məğzini açıqlayaq.

Misvak və onun müalicəvi xüsusiyyətlərindən çoxlarının xəbərləri olmadığını nəzərə alaraq, əvvəlcə onun haqqında qısa məlumat verək.

Misvak və yaxud subak - Arak (Salvadora Persica) ağacının köklərindən və budaqlarından hazırlanan və Şərqin xalq təbabətində əsasən dişlərin qorunub saxlanması üçün geniş istifadə olunan gigiyena vasitəsidir.

Arak ağacı isti və ekvatordakı ölkələrdə, xüsusilə də Səudiyyə Ərəbistanında, Pakistanda, Hindistanda, İranda və Afrikanın bəzi ölkələrində bitir.

Bu ağac daha çox səhralarda bitir, dağlarda isə daha az təsadüf edir. O, zahirən nar ağacına bənzəyir. Arak ağacı kola oxşayır, onun çoxlu kökləri, tikanlı budaqları, yumurtaya bənzər uzunsov hamar yarpaqları və qırmızı rəngli xırda meyvələri var. Budaqların üstü mantar (probka) qatı ilə örtülmüşdür. Bu qatın altında yenə də bir təbəqə qatı yerləşir və ortasında mikroskop altında köndələn kəsilişdə yaxşı görünən lifləri yerləşir.

Arak ağacının budaqları və kökləri, onları çeynədikdə ayrı-ayrı liflərə ayrılır və fırça şəkli-

ni alır. Buna görə də misvaka həmçinin diş fırçası deyilir.

Arak ağacının budaqları yaşımtıl və qəhvəyi rəngdə olur. Bu da onların nəmliyi və təravətindən asılıdır. Budaq nə qədər yaşıl olsa, o qədər də təravətli olar. Nəm budaqlar özündə daha çox xeyirli maddələr saxladığı üçün, onlardan istifadə etmək daha yaxşı olar. Belə misvakı "SEWAK MAKKAN" və "SEWAK AL-MUSLIM" firmaları istehsal edir. Bu firmalar misvakı xususi steril və germetik qabda satışa buraxırlar. Bu qabın hesabına misvak uzun müddət təravətini saxlayır.

Misvakın istifadə tarixi çox qədimdən başlanır. Məşhur antropoloq Levis misvakın istifadəsi və onun dişlər üçün olan xeyri barədə bizim eraya qədər beşinci minilliyə aid olan Babil əlyazmalarında yazıldığını israr edir. Babilistandan misvak Qədim Yunanıstana və Roma imperiyasına yayıldı. Misvak həmçinin qədim misirlilərə də tanış idi. O hətta hindular və yaponlar arasında yayılmışdır. Misvak barədə yəhudilər də bilirdilər, çünki onun adı Tövratda çəkilir. Orada ona müxtəlif adlar verilir: misvak, sevak, arak, kvesem.

İnsanların misvak və onun dişlərin gigiyenası üçün xeyri barəsində bildiklərinə baxmayaraq, onlar onu çox istifadə etmirdilər. Misvakın müsəlman cəmiyyətinin gündəlik həyatına daxil olması Məhəmməd Peyğəmbər (s)-in adı ilə abğlıdır. Çünki o, misvakın nəinki tək dişlər, hətta bütün orqanizm üçün xeyri barəsində dəfələrlə demişdir.

Misvak və onun insan orqanizmi üçün olan xeyri haqqında Məhəmməd Peyğəmbər (s)-in çox sayda hədisləri vardır.

Bu kitabçada onlardan yalnız bir neçəsini misal gətiririk:

"Misvak mənim istifadə etdiyim vasitədir və onu mənə qədər peyğəmbərlər istifadə ediblər".

Hədisdə misvakın qabaqkı peyğəmbərlər tərəfindən istifadə olunması barədə danışdığı üçün, bu hədis misvakın İslamdan çox əvvəl məlum olmasını təsdiqləyir.

Yalnız İslamın gəlişindən sonra dini ayinlərlə birbaşa bağlı olan ümumi təmizlik üçün bədən gigiyenasının böyük rolu məlum oldu. Müqəddəs Qurandan Allahın insanlara bu təmizlik barədə dediyi bir neçə ayəni misal gətirək və islamın be-

lə dini ayinlərlə bağlı paklıq tövsiyyələrində əmin olaq:

"... Paklanan kəsləri sevər Allah"

Dini ayinlərlə bağlı təmizliyin bədən gigiyenası üçün, o cümlədən də ağız gigiyenası üçün mühüm olduğunu anlayan Məhəmməd Peyğəmbər (c) bu haqda öz davamçılarına yorulmadan danışıb.

Onun bu hədisləri məlumdur:

"Təmizlik - imanın yarısıdır".

"Dişlərinizi bu sirlər xəzinəsi ilə təmizləyin".

"Misvak - sünnədir və buna görə də dişlərinizi onunla istədiyiniz vaxt təmizləyin".

Misvakı "Sirlər xəzinəsi " adlandıran və onu Sünnəyə aid edən Peyğəmbər (s) özü müntəzəm olaraq dişlərini onunla təmizləyərdi. O, misvakı hər dəfə yemək yedikdən sonra, yatmamışdan əvvəl və yuxudan sonra, hər namazdan qabaq və asudə vaxtında istifadə edərdi.

Dini ayinlərlə bağlı təmizlənmədə misvakın xeyrini bilən Məhəmməd Peyğəmbər (s) öz davamçılarına demişdir:

"Sizə misvakı istifadə etmək məsləhət olunur. O necə də gözəldir! O, dişlərin boşalmasının qabağını alır, diş ətini möhkəmləndirir, bəlğəmi

çıxarır, mədəni qaydaya salır, ağızdan gələn xoşa gəlməz qoxunu yox edir. O, fəziləti artırır, Allahın razılığına, mələklərin təriflərinə və iblisin narazılığına səbəb olur".

"Əgər mənim davamçılarıma çətin olmasaydı, mən onlara hər dəstəmazda misvakdan istifadə etməyi əmr verərdim".

"Əgər mənim davamçılarıma çətin olmasaydı, mən onlara hər namazdan qabaq misvak istifadə etməyi əmr verərdim".

Müsəlmanlar öz Peyğəmbərin (s)-in məsləhətlərinə əməl ediblər və əməl edəcəklər. Bu məsləhətlərdən onlar özləri üçün böyük xeyir qazanıblar.

Ağız boşluğunun gigiyenası da, bədənin ümumi gigiyenası kimi müsəlmanların gündəlik həyatına daxil olub, onları səliqə ilə yerinə yetirdikləri dini ayinə çevrildi.

Hələ avropalıların, diş gigiyenasının insan sağlamlığı üçün olan əhəmiyyəti barədə məlumatları olmadığı bir vaxtda, Ərəbistan yarmadasının ərəb qəbilələrindən çıxan müsəlmanlar bu gigiyenanı fəal şəkildə həyata keçirərək, bu məsələdə misvakı istifadə edib, başqa xalqlara nümunə oldular.

Qeydə alınmışdır ki, misvak istifadə edən insanların praktik olaraq dişləri sağlam olur. Bu faktla ilk öncə Şərqin alimləri maraqlandılar, sonralar isə Qərb alimləri öz tədqiqatlarında misvakın sirlərini açmağa başladılar.

Bir çox Şərq alimləri öz işlərini misvakın öyrənilməsinə həsr etmişdilər. Arrazi, Davud Əl-Antaki, Əl-İşbili kimi alimlərin adlarını çəkmək kifayət edər.

Lakin misvak haqqında yazılan əsərlərin arasında ən əhəmiyyətlisi, içində onun xeyri və istifadə qaydaları barəsində məlumat olan, dünya şöhrətli Əbu Əli İbn Sinanın "Təbabət qanunu" kitabıdır.

Bu sanballı əsərdə ustad misvakın istifadəsi zamanı dişlərin necə təmiz və möhkəm olması barəsində yazır. Əbu Sina bunu onunla izah edir ki, misvak dişləri əhatə edən parodontu xəstəliklərdən qoruyur. Misvakı istifadə etdikdə, o, xoşagəlməz qoxunu yox edir və ağız boşluğunda xoş dadın əmələ gəlməsinə kömək edir.

Misvakın dişlərin sağlamlığı üçün əhəmiyyətini bitki, heyvan və mineral mənşəli bir çox təbii müalicəvi vasitələri yaxşı bilən Əbu Sina bax belə təsvir etmişdir.

Lakin qəribə olan bir fakt var - "Təbabət qanunu" əsərinin ərəb dilindən rus dilinə tərcümə variantında nəinki tək adı (rus tərcüməsində "Kanon vraçebnoy nauki"), hətta misvak haqqında məlumat da "itib". Özü də Özbəkistan SSR-ın Elmlər Akademiyasının (EA) nəşrə buraxdığı hər iki tərcümələrdə (1960, 1981-ci illər). Biz belə hesab edirik ki, tarixin bu səhvlərini, həmçinin misvakın "itməsini" də aradan qaldırmaq lazımdır.

Misvakın gizli mahiyyətinin öyrənilməsi, tədqiqatçıları onun haqqında həm şəxsi təəsüratları səviyyəsində, həm də beynəlxalq konfranslar səviyyəsində danışmağa sövq edirdi.

Almaniyanın Rostok şəhərində yerləşən universitetin Bakteriologiya və Epidemiologiya İnstitutun rektoru Rodat ilk dəfə misvak haqqında məlumatı Ərəb ölkələrinə səyahət etmiş, misvaka şübhə ilə yanaşmış və XX-ci əsrdə dişlərin hansısa bir çubuqla təmizlənməsini primitiv metod adlandıran bir səyahətçinin kitabından 1961-ci ildə öyrənmişdir. Bu məlumatla maraqlanan və sonradan Sudandan misvak alan Rodat, onun üzərində dəqiq mikrobioloji tədqiqatlar aparmış və onun penisillin kimi yüksək antimikrob effektlili-

yə malik olmasına təəccübləndi. Alimin tədqiqatları misvakın insan səhhəti üçün nə qədər faydalı olduğunu və misvakı köhnəlmiş və müasir zamanın tələblərinə uyğun gəlməyən bir vasitə hesab etməyin səhv olduğunu deməyə imkan verir.

Tariq Huri mühüm bir tədqiqat aparmışdır. O, misvakın tərkibində olan xeyirli maddələrin miqdarını öyrənib və onun misvakda aşağıdakı komponentlərin olmasını söylədi:

Ağız boşluğundakı turşuların neytrallaşdırılmasına yardım edən və karioz xəstəliyinin qarşısını alan qələvi və metalların karbonatları;

Dişləriniz təmizlənməsi zamanı minanı örtən və onları kariyesin əmələ gəlməsindən qoruyan yapışqan maddə;

Ağız boşluğunun selikli qişasında (ABSQ) olan yaralıran tez sağalmasına yardım edən efir yağları;

Dişləri ağardan silikatlar;

Dişlərin üzərində olan piqment ləkələri mükəmməl təmizləyən xloridlər;

Ağız boşluğundakı bakteriyaların çoxalmasının qarşısını alan kükürt;

Diş ətlərini iltihab prosesindən qoruyan C vitamini.

Başqa alimlərin tədqiqatları nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, misvakın bioloji aktiv maddələrin (BAM) nəinki ağız boşluğunun orqanları, hətta bütün orqanizm üçün xeyirlidir. Bu məlumat Əbdül Hələmin 1993-cü ildə işıq üzü görmüş "Sivak - onun mənası və istifadəsi" kitabında verilmişdir.

Professor Saleh İzmirli siçanlar üzrə eksperimental tədqiqatlar aparmış və Arak ağacında, eləcə də misvakda olan maddələrin tamamilə zəhərsiz olduğunu sübut etdi.

ABŞ, Almaniya və Səudiyyə Ərəbistandan olan tədqiqatçılar misvakın tərkibində 22 xeyirli BAM-in olmasını üzə çıxartdılar. Misvak, onun kimyəvi tərkibi və orqanizmə təsir mexanizmi baxımından olduqca nadir bir vasitədir. Misvakı yalnız bir dəfə istifadə etdikdə o ağız boşluğunda, kariyesin və parodont xəstəliklərinin qarşısını alaraq 80%-ə qədər mikrob öldürür.

Taha Əl-Ləfi Xani Ababna "Misvak və ağız boşluğunun sağlamlığı" əsərində yazır ki, misvakda olan BAM-patogen mikrobların çoxalmasını ləngidir.

1988-ci ildə Keniyada ağız boşluğu üçün olan müasir gigiyena vasitələrin - diş fırçaların, məcunların, sapların və misvakın müqayisəli rəyi üzrə tədqiqatlar keçirən Daniyelson belə bir nəticəyə gəlib çıxdı ki, diş ərpinin təmizlənməsi üçün ən yaxşı vasitə misvakdır.

İd Ma öz müəllif yoldaşları ilə birgə, ağız boşluğunun gigiyenası üçün diş fırçaları və məcunları, eləcə də misvak istifadə edən insanlar arasında parodont xəstəliklərinin və diş mənşəlli iltihab proseslərinin yayılması üzrə tədqiqat aparmışdır. Üzə çıxmışdır ki, bu xəstəliklər diş fırçası və məcun istifadə edən insanlarda tez-tez təsadüf edilir və misvak istifadə edən insanlarda çox nadir hallarda olur.

Əl-Xatib öz iş yoldaşları ilə birgə Məkkə və Ciddə şəhərlərində 35-45 yaşında 480 adamı müayinə etmişdir. Müəllif belə bir faktla qarşılaşdı: ağız boşluğu gigiyenası üçün təzə misvakdan istifadə edən insanlarda, onu istifadə etməyən insanlarla müqayisədə parodont xəstəlikləri daha az təsadüf edilir.

Minnesota şəhərində yerləşən universitetin amerikalı alimləri afro-amerikalı əsili olan müsəlman əhalisi arasında keçirtdikləri tədqiqatlar

vasitəsilə müəyyən edilmişdir ki, misvak istifadə edən insanlarda, bir qayda olaraq, dişlər və diş ətləri sağlamdır.

ABŞ-ın Atlanta şəhərində stomotologiya üzrə keçirilən 52-ci beynəlxalq konfransda Kent Kyudel xəbər vermişdir ki, misvakın BAM-i dişlərdə kariyesin əmələ gəlməsinin qarşısını alır və misvakdan daima istifadə edən insanların dişləri sağlam olur.

Amerikalı stomotoloqlar assosiasiyası bu yaxında əsgərlər arasında müasir vasitələr və misvakla ağız boşluğunun gigiyena effektliyinin müəyyən edilməsi üzrə tədqiqat apardıqda əmin oldu ki, misvak öz effektliyinə görə müasir diş fırçalarını, məcunları, sapları və eleksirləri arxada qoyur.

Amerikalı stomotoloqlar cəmiyyətinin elmi şöbəsinin direktoru Kin Byurel deyib ki, ağız boşluğu üçün müasir vasitələr olmadıqda, misvak onları müvəffəqiyyətlə əvəz edə bilər.

Çikaqo şəhərində yerləşən İllinoys universitetinin və Cənubi Afrika Respublikasının Stilenbon universitetinin alimləri misvakın üzərində tədqiqatlar aparıb müəyyən etdilər ki, misvakın tərkibində olan BAM antimikrob xüsusiyyətlərə

malikdir və dişlər və parodontu xəstəliklərdən qorumaqda çox effektlidir. Beləliklə, alimlər ən müasir apparatura və texnologiya istifadə edərək, öz çoxsaylı tədqiqatları əsasında sübut etdilər ki, misvak nəinki gigiyena, hətta çox effektli şəfaverici bir vasitədir.

Lakin misvakın ağız boşluğu orqanları və bütün orqanizm üçün xeyri barədə olan elmi faktlara baxmayaraq, misvakın istifadəsi hələ də sınaqdan çıxmış xalq təbabəti vasitəsi olaraq, tanınmış ənənəvi təbabət metodların siyahısına daxil olmamışdır.

Bu halda misvaka aid aşağıdakı suallar əmələ gəlir:

1. Niyə müasir təbabət xəstəliklərin müalicəsi məqsədilə daha çox sintezləşdirilmiş kimyəvi dərman preparatlarını seçir və Allahın insanlara bəxş etdiyi təbii vasitələrdən yan keçir?

2. Niyə Şərq gözləyir ki, Qərb onun əlindən Allahın verdiyi bitki, mineral və heyvan mənşəli nemətləri xammal şəklində alıb, öyrənib, onlardan dərman və başqa vasitələrin istehsalat texnologiyasını işləyib hazırlayacaq, onları reklam etdirib, bu nemətləri keçmiş yiyəsinə amansız qiymətlərlə satacaq?

3. Niyə biz çox vaxt bizə qadağan olunanı edirik və islamın əmr etdiyi və Məhəmməd Peyğəmbər (s)-in məsləhət gördüyünü yerinə yetirmirik?

Axı Quranda deyilir:

"Rəsul nə versə sizə, götürün, nəyi yasaq bilsə sizə, bundan əl götürün"

"Allahın Rəsulu ən gözəl nümunədir sizin üçün. Allahı çox ananlar üçün".

"Allaha itaətdə olun, Rəsula itaətdə olun".

Sadaladığımız sualların mahiyyətinin və toxunduğumuz problemin məğzinin bir nəticəsi olaraq, biz 1995-ci ildə xüsusi olaraq işləyib hazırladığımız anket üzrə misvak istifadə edən 700 insanı sosial sorğuya tutduq. Anketin cavabları misvakın bir sıra müsbət keyfiyyətlərini üzə çıxartmağa, həmçinin çoxlarının misvakdan daha çox müasir gigiyena metodlarına üstünlük verməsinin səbəblərini ayırd etməyə kömək etdi.

Misvakın geniş şəkildə yayılmasını ləngidən əsas səbəblər aşağıdakılar oldu:

a) Arak ağacının bitmə ərazisinin məhdudluğu və bununla əlaqədar olaraq misvakın bir sıra regionlarda olmaması;

b) keyfiyyətsiz misvakın satılması;

v) misvakın təsadüfi yerlərdə təsadüfi insanlar tərəfindən satılması;

q) misvakın zahiri görünüşünün bəzi insanlar tərəfindən estetik olaraq qəbul olunması;

d) misvakın düzgün istifadə qaydalarına bilməmək;

e) keyfiyyətli misvakı keyfiyyətsiz misvakdan fərqləndirmək bacarığın olmaması;

j) dişlər və ağız boşluğunun müasir gigiyena vasitələrinin bazarda çox miqdarda olması və onların geniş şəkildə reklam olunması.

z) misvakın müasir vasitələrlə müqayisədə üzə çıxan üstünlüklərinin və effektliliyinin izah edilməsi üzrə maarifçilik işinin olmaması.

Misvakın və onun bəzi stamotoloji xəstəliklərin, həmçinin dişlərin karyesi, parodont və ABSQ-nın xəstəliklərinin profilaktikasında oynadığı rolu müəyyən etmək üçün və eləcə də təbii dərman preparatlarının alınması üçün onun xammal kimi öyrənilməsi üçün biz elmi-tədqiqat işi apardıq.

Tədqiqat üçün xammal kimi "SEWAK-MAKKAN" və "SEWAK AL-MUSLIM" firmaların istehsal etdiyi misvak istifadə olunmuşdu.

Verilmiş xammaldan biz efir yağları və lipofil fraksiya əldə edib onları lazımınca öyrəndik. Tədqiqatın nəticələri efir yağlarının və lipofil fraksiyanın çox aktiv antibakterial və funqisid xüsusiyyətlərə malik olduğunu göstərdi.

Bizim işləyib hazırladığımız texnologiya üzrə bu xammaldan "Misvakzol", "Misvakhel" və "Misvakplastin" adlı yeni dərman preparatları əldə olundu.

Bu preparatlar və onların istehsalı texnologiyası hal-hazırda patentləşmə mərhələsindədir.

Təbii misvakdan alının preparatlar mikrobioloji və morfoqistokimyəvi tədqiqat metodları ilə öyrənilmişdir. Bu tədqiqatların nəticələri barədə qısa məlumatı təqdim edirik.

Mikrobioloji tədqiqatların nəticələri misvakdan alının preparatların Cand.albicans, Starh. aureus, Str.mutans, Str.sanguis və E kolli mikroorqanizmlərə qarşı yüksək antimikrob fəallığını göstərdi.

Eksperimental heyvanlar (25 cinssiz it) üzərində keçirilmiş haymorit modelli morfoqistokimyəvi tədqiqatların nəticələri misvakdan alınan preparatların yüksək terapevtik effektliliyini üzə çıxartdı.

Misvakdan alınan preparatlar cürbəcür stomotoloji və qulaq-burun-boğaz xəstəlikləri (herpes, qinqivit, parodontit, stomatit, kandidoz, farinqit, larinqit, haymorit) olan 34 könüllü pasiyent üzərində sınaqdan keçirilmişdir. Burada könüllü pasiyent kimi müəlliflər özləri, onların qohumları və iş yoldaşları çıxış edirdilər.

Kliniki tədqiqatların nəticələri çox effektli alındı.

Bizim tədqiqatların başqa mühüm istiqaməti, təbii misvakın ortodontiyada, diş və əng anomaliyaların müalicəsində istifadə edilməsi olmuşdur. Məlumdur ki, davamlığı bir neçə aydan başlayaraq bir neçə ilə qədər olan dişlərin düzəlməsi (ordontik apparat vasitəsilə) prosesində 15%-dən 95%-ə qədər olan hallarda dişlərin kariyesi və parodont xəstəlikləri kimi fəsadlar əmələ gəlir.

Ortodontik apparat vasitəsilə müalicə olunan pasiyentlərdə təbii misvakın tətbiq edilməsi belə xəstəliklərin əmələ gəlmə ehtimalını aradan götürməyə imkan yaratdı.

Nümunə olaraq, ortodonik apparatın istifadəsi zamanı dişlərin təmizlənməsi üçün misvakın tətbiqini göstərən fotoşəkili yerləşdirmişik.

Tədqiqatın müsbət nəticələrini nəzərə alaraq, misvakdan hazırlanmış preparatların farmasevtik istehsalının yaradılmasını mümkün və zəruri hesab edirik. Bu preparatlar nəinki tibbi, hətta ekonomik nöqteyi nəzərindən çox effektli ola bilər.

"SEWAK-MAKKAN" və "SEWAK AL-MUSLIM" firmaların istehsal etdiyi təbii misvakadan alınan diş fırçasının istifadəsi zamanı yaxşı nəticələr əldə etmək üçün misvak çubuğunun istifadəyə hazırlıq və onun birbaşa istifadə qaydalarının böyük əhəmiyyəti olduğundan, bu qaydaları və öz məsləhətlərimizi təqdim edirik.

I Misvakın istifadəyə hazırlıq metodikası

Qablaşdırmanı açıb, onun içindəki daxili qermetik paketi çıxardırlar;

bu qermetik paketin bir ucunu (qayçı ilə) kəsib içindən misvak çubuğunu çıxardırlar (bu paketi istifadə olunan misvakın saxlanması üçün bir tərəfə qoyurlar);

çubuğun bir ucundan 7,0-10 mm məsafə saxlayıb qabıq təbəqəsinin təmiz bıçaqla dairəvi formada çərtirlər;

çubuğun kəsilmiş ucunun qabıq təbəqəsini ya bıçaqla, ya da qabaq dişlərlə qazıyıb çıxardırlar, sonradan o qabığı ağızda uzun müddət saxlayıb, səylə çeynədikdən sonra tüpürcüklə birgə udmaq məqsədəuyğun olar, çünki misvakın qabığında da orqanizm və ağız boşluğu orqanları üçün xeyirli olan BAM var;

çubuğun qabıq təbəqəsindən təmizlənmiş ucunu 20-30 saniyə ərzində suda isladırlar (misvak təzə və təravətli olduqda isə buna ehtiyac olmur);

çubuğun qabıq təbəqəsindən təmizlənmiş ucunu 20-30 saniyə ərzində suda isladırlar (misvak təzə və təravətli olduqda isə buna ehtiyac olmur);

çubuğun isladılmış ucunu ön və yan dişlərlə tədricən dişləyərək, fırça halına gətirib çıxardırlar.

Bir çox adam misvak çubuğunun hazırlanma metodikasını bilmədiyi üçün, onu aşağıda göstəririk:

çubuğu yumşaltmaq məqsədi ilə onu 30 saniyədən artıq suda saxlamaq olmaz, çünki misvakın tərkibində suda həll olunan BAM var və çubuğu

uzun müddət suda saxladıqda, onlar suda həll oluna bilər;

çubuğu yumşaltmaq üçün və onun liflərini ayırmaq üçün hər hansı iti əşyalardan istifadə etmək lazım deyil, çünki iti əşyalar liflərin bütövlüyünə zərər verə bilər və sonradan ağız boşluğunun orqanlarını təmizləmə effektliyini azalda bilər;

çubuğun lifləri lap əvvəldən ayrılmaması, onun diş fırçası şəklini olmaması və sonradan dişlərin təmizlənməsi prosesinin çətinləşməməsi üçün, çubuğu dişləmə yolu ilə yumşaldarkən çox səy göstərmək lazım deyil;

çubuğu yumşaldarkən onu dövrələmə şəklində dişləmək lazımdır. Liflərin eyni dərəcədə ayrılması üçün çubuğu tədricən çevirərək dişləmək məqsədəuyğun olar.

Bu cür hazırlanan misvak çubuğunu artıq istifadə etmək olar.

II Misvakın istifadə metodikası

Misvak çubuğunu götürürlər (çubuğu əldə istədiyiniz kimi tuta bilərsiniz), lakin ən optimal fiksasiya onu yazan qələm kimi tutmaqdır.

Ağız boşluğunun toxumalarının və orqanlarının təmizlənməsini aşağıdakı ardıcıllıqla aparırlar: dişlər, dil, damaq, diş ətləri, ABSQ.

Misvakın istifadəsinin belə ardıcıllığı onunla izah edilir ki, əvvəl bərk toxumaları-dişləri, sonra daha yumşaq toxumaları -dişləri, sonra daha yumşaq toxumaları - dili, damağı, diş ətlərini və sonunda - ən incə olan ABSQ-nı təmizləyirlər. Bu ardıcıllıq ABSQ-nı və yumşaq toxumaları zədələməyin qarşısını alır. Çünki dişləri təmizləyəndə çubuğun ucu çox yumşalır, sonradan dil, damaq və diş ətləri təmizlədikdə çubuq daha çox yumşalır və nəhayət yanaqların və dodaqların iç tərəfini (selikli qişanı) təmizlədikdə isə fırça o qədər yumşalır ki, bu incə toxumaları zədələmək istədikdə belə bunu etmək praktik olaraq mümkün deyil.

Ağız boşluğunun toxumalarının və orqanların təmizlənməsi qaydalarının özünə xas xüsusiyyətləri var və onlar aşağıdakılardır.

1. Dişlərin təmizlənmə metodikası

Dişlərin hamısını və hər tərəfdən təmizləyirlər;

əvvəl ön, sonra yan dişləri təmizləyirlər;

ön dişlərin təmizlənməsi zamanı əvvəl onların dodaq (xarici) səthini, sonra isə dil (daxili) səthini təmizləyirlər;

yan dişlərin təmizlənməsi zamanı onların üç səthini - yanaq (xarici), dil (daxili) və okklyuziya (çeynəmə) səthləri təmizləyirlər.

Dişlərin təmizlənməsi prosesinin sonunda çubuğun lifləri artıq kifayət edəcək qədər ayrılmış olduqda, dişlərin arasını təmizləyirlər. Bu aralıqların düzgün təmizlənməsinin şərti diş fırçasının ayrılmış liflərinin dişlərin aralarına girməsi və dişlərin toxunma (yan) səthlərin təmizlənməsidir. Bu səthlərin təmizlənməsi çox mühümdür, çünki yeməyin qalıqları məhz diş aralıqlarında yığılır. Sonradan onlar parçalanıb çürüyərək, parodont xəstəliklərinin və dişlərdə karyesin əmələ gəlməsinə və inkişafına yardım edir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, diş aralıqlarının təmizliyi üçün misvakın effektliliyi, süni materiallardan hazırlanmış və ağız boşluğun gigiyenası üçün nəzərdə tutulan müxtəlif müasir vasitələrin, o cüm-

lədən də, reklam olunan flossların (sapların) effektliliyindən qat-qat yüksəkdir;

dişlərin təmizlənməsi prosesində mühüm olan diş fırçasının liflərin hərəkətinin istiqamətidir. Bu istiqamətlər aşağıdakı kimi olmalıdır.

Ön dişlərin xarici və daxili tərəflərinin təmizlənməsi zamanı - dişlərin boyuncuğundan kəsici qırağınadək; yan dişlərin həmin tərəflərin, təmizlənməsi zamanı - dişlərin boyuncuğundan çeynəmə səthlərinə qədər; yan dişlərin çeynəmə səthlərinin təmizlənməsi zamanı - qabağa-arxaya və sağa-sola.

Dişlərin təmizlənmə qaydalarına riayət etmək onları kariyesdən qoruyur.

Dişləri təmizlədikdən sonra, yumşaq toxumaları təmizləməyə başlayırlar.

2. Dilin təmizlənməsinin metodikası

Dili yumşaldılmış diş fırçası ilə yüngülcə massaj edərək təmizləyirlər;

diş fırçasının liflərinin hərəkəti yalnız bir istiqamətdə - arxadan qabağa olmalıdır, yəni dilin məməcikləri əyildiyi tərəfin əksinə;

dili təmizlədikdə qusmamaq üçün onun arxa hissəsinə toxunmamaq məqsədəuyğun olar;

dili hər səhər oyandıqda acqarına təmizləmək lazımdır;

dili təmizlədikdə daha çox dilin aşağıdakı səthinin təmizlənməsinə fikir vermək lazımdır, çünki orada diş ərpinin əmələ gəlməsində iştirak edən mikrobların əsas kütləsi yığılır.

3. Damağın təmizlənməsi metodikası

Damağın təmizlənməsi qaydaları dilin təmizlənməsi qaydalarından fərqlənir. Damağı da arxadan qabağa olan istiqamətdə yüngülcə massaj edərək təmizləyirlər. Burada qusmamaq üçün damağın udlağa yaxın olan hissəsinə toxunmamaq gərəkdir.

4. Diş ətlərinin təmizlənməsi metodikası

Dişlərin təmizlənməsi zamanı yumşalmış fırça ilə diş ətlərini yüngül massaj edərək təmizləyirlər;

Hər iki əngdə fırçanın liflərinin hərəkəti yalnız horizontal istiqamətdə və ancaq bir tərəfə -

arxadan irəliyə -yönəlməlidir ki, bu da diş ətlərinin zədələnməsinin qarşısını alır;

Hər diş ətrafında olan əti təmizləmək lazımdır, özü də xarici tərəfdən olduğu kimi, daxili tərəfdən də təmizlənməlidir. Diş ətlərinin təmizlənməsi qaydalarına riayət etmək dişlərin parodontunu müxtəlif xəstəliklərdən (qinqivit, parodontit, parodontoz) qoruyur.

5. ABSQ-nın təmizlənməsi metodikası

ABSQ-nı artıq tamamilə yumşaq olan diş fırçası ilə yüngül massaj edərək, yuxarı və aşağı dodaqların, sağ və sol yanaqların nahiyyəsini təmizləyirlər:

dodaqlar nahiyyəsində diş fırçasının liflərinin hərəkəti yuxarı əngin sağ tərəfindəki axırıncı dişin yanında yerləşən keçid bükükdən həmin əngin sağ tərəfindəki axırıncı dişə qədər olan istiamətdə olmalıdır. Sonra aşağı əngin sol tərəfindəki axırıncı dişin yanında yerləşən keçid bükükdən həmin əngin sağ tərəfindəki axırıncı dişə qədər, özü də diş fırçasının liflərinin hərəkəti istər sağ tərəfdə, istərsə də sol tərəfdə yanaqlar nahiyyəsində, son dişlərin yerləşdiyi yerdən başlayaraq

ağzın künclərinədək arxadan qabağa istiqamətində olmalıdır.

ABSQ-nın təmizlənməsi qaydalarına riayət etmək onu müxtəlif xəstəliklərindən (stomatit, kandidoz, epitema) qorumağa kömək edir.

Qeydlər:

1. Misvak çubuğunun yumşaldılması və ağız boşluğunun orqanlarının təmizlənmə prosesində ondan ayrılan BAM diş-əng sistemi və ümumiyyətlə, orqanizmin başqa sistemləri üçün çox xeyri olduğundan, onları çubuqdan sovurub tüpürcəklə birgə udmaq məsləhət görülür.

2. Ağız boşluğunun yumşaq toxumalarının təmizlənməsi zamanı qan damarları da massaj edilir ki, bu da qan axınını və massaj olunan toxumaların trofikasını yaxşılaşdırır. Bunun hesabına onlar sağlam qalır və əgər onlar xəstədirsə, onda onların sağalma prosesi daha da tezləşir.

3. Ağız boşluğunun yumşaq toxumalarının təmizlənməsi zamanı ağız boşluğunda yerləşən bioloji aktiv nöktələr (BAM) də massaj edilir. Tədqiqatların nəticələri onu göstərdi ki, bu nöktələrə misvak çubuğunun liflərinin mexaniki, çubuqdan ayrılan BAM-in isə kimyəvi təsiri dilin, udlağın, gözlərin, qulaqların, burunun, burun boşluqları-

nın, gicgah- aşağı əng oynaqlarının, qara ctyərin, böyrəklərin, ağ ciyərlərin, ürəyin, dalağın, mədəaltı vəzinin, həzm cihazının funksiyalarının tənziminə böyük xeyir verir.

III Misvakın istifadəsi və onun saxlanmasına dair ümumi qaydalar

1. Misvakdan ayrılan, ağız boşluğu orqanlarına və bütün orqanizmə uzun müddət yaxəı təsir göstərən BAM-i yumamaq üçün, ağız boşluğunu təmizlədikdən sonra ağızı su ilə yaxalamaq gərək deyil.

2. Bir sutka keçdikdən sonra çubuğun istifadə olunan ucunu aşağıdakı şəkildə təzələmək lazımdır: istifadə olunan ucu kəsirlər və 1-ci bölmədə göstərilən metodika üzrə yeni fırça hazırlayırlar. Misvak çubuğunun işlənən ucunu hər sutka təzələmək zəruriyyəti onunla izah olunur ki, BAM-in təxminən 24 saatdan sonra zəifləyir. Bundan başqa, sutka ərzində istifadə olunan diş fırçasında mikroorqanizimlər əmələ gələ bilər.3. Misvakın hər istifadəsindən sonra diş fırçasını axar su al-

tında yumaq lazımdır ki, liflərin arasında ilişib qala biləcək qida su ilə yuyulub aparılsın.

4. Əgər uzun fasilədən sonra ağız boşluğunun orqanlarını yenidən təmizləmək nəzərdə tutulursa, onda misvakın diş fırçasının istifadəsindən sonra, çubuğu soyuducuda saxlamaq yaxşı olar.

5. Misvak çubuqlarının ehtiyatlarını soyuducunun aşağı bölməsində saxlamaq lazımdır, çünki mənfi (2-8 C) temperatur BAM- in daha yaxşı qorunub saxlanmasına kömək edir.

IV Misvakı nə dərəcədə tez-tez və nə qədər uzun müddət istifadə etmək olar?

1. Misvakı hər yeməkdən sonra, yuxudan qabaq və sonra istifadə etmək lazımdır.

2. Misvakı gigiyena tədbirlərinin keçirilən vaxtında istifadə etmək lazımdır.

3. İnsan, misvakıboş vaxtı olanda istifadə edə bilər.

4. Misvakı, orqanizimdə və ağız boşluğunda iltihab prosesləri biruzə verən zaman istifadə etmək lazımdır (parodont və ABSQ-nin xəstəliklə-

ri, KPX-kəskin respirator xəstəlikləri, larinqit, farinqit və s.).

5. Misvakın köməyi ilə ağız boşluğunun orqanlarının təmizlənmə müddəti, onların vəziyyətindən asılı olaraq, bir neçə saniyədən yarımsaata qədər ola bilər.

Onu da bilmək lazımdır ki, misvakı sıx-sıx və uzun müddət istifadə etmək yalnız xeyir gətirə bilər.

Deyilənləri ümumiləşdirərək belə bir fikir söyləmək olar: təbii misvak və ondan alınan dərman vasitələri, nəinki tək stomotoloji xəstəliklərinin, hətta orqanizmin bir sıra başqa xəstəliklərinin profilaktikasını və müalicəsini aparmaq üçün optimal vasitələrdir. Buna görə də, misvakın tədqiqatlarında insan xəstəliklərinin profilaktikası və müalicəsi ilə məşğul olan başqa həkim mütəxəssislərin iştirakı məqsədəuyğun olardı.

İndiki zamanda isə biz təbii misvakı stomotoloji xəstəliklərin profilaktikası və müalicəsi üçün optimal bir vasitə kimi geniş şəkildə tətbiq etməyi məsləhət görürük.

V Misvakı istifadə etmək kimə məsləhət görülür?

Misvakla müasir gigiyena vasitələri arasında prinsipial fərq ondan ibarətdir ki, müasir gigiyena vasitələrin istifadə qaydalarında hər hansı bir məhdudiyyət ola bilər, lakin misvakın istifadə qaydalarında heç bir məhdudiyyət yoxdur. Söhbətin nə barədə getdiyini izah edək.

Məlum olduğu kimi, uşaqlara müasir diş fırçalarını 2-3 yaşından, diş məcunlarını isə 4-5 yaşından istifadə etmək məsləhət görülür. Amma dişləri olmayan yaşlı və qoca insanlar tərəfindən belə gigiyena vasitələrin istifadəsi ümumiyyətlə istisna olunur.

Misvakı isə körpə vaxtından ta qocalana qədər istifadə etmək olar, özü də bu halda ağızda dişlərin olub-olmamasının heç bir əhəmiyyəti yoxdur. Çünki misvak dişləri olan və dişsizlər üçün ağız boşluğunun toxumalarını və orqanlarınınideal gigiyena vasitəsidir.

Körpələrin və dişsizlərin mimsvakı istifadə göstərişlərinin belə yozulması zamanı 2 sual əmələ gələ bilər - körpə misvakı necə istifadə

edə bilər və dişsiz insan nə üçün misvakdan istifadə etməlidir.

Hər iki suala cavab vermək çətin deyil.

Birinci sualın cavabı. Yəqin hamı bilir ki, yenicə dünyaya gəlmiş körpə, valideyinlərin, xüsusən də ananın qayğısı altındadır. Buna görədə təbiidir ki, körpə özü misvakı istifadə edə bilməz. Misvak çubuğunun qabığını soyub, çubuğu təmiz suda islatdıqdan sonra, onun liflərini təmiz barmaqların vasitəsilə ayırıb, yumşaq diş fırçası şəklini alanadək yumşaldırlar. Sonra valideynlər, bütün təhlükəsizlik qaydalarına riayət edərək, uşağa bu çubuğu sovurmağa verirlər. Yaxşı olardı ki, çubuğa, əmziklərdə və uşaqlar üçün xüsusi fırçalarda olan steril rezin və ya plastmass dövrə keçirilsin. Körpə orqanizmi və ağız boşluğu üçün xeyir əldə edərək, belə "əmziyi" məmnuniyyətlə sovuracaq. Əgər körpənin ağız boşluğunda kandidoz (ağız gəlməsi, süd yarası) kimi geniş yayılmış xəstəliklər aşkarlanıbsa, bu halda körpə üçün misvakın böyük xeyri ola bilər. Tədqiqatlar onu göstərir ki, bu xəstəliyin müalicəsində misvak çox effektli və xeyirli təsir edir. Misvak azyaşlı uşaqlarda tez-tez rast gələn və çox vaxt ağır keçən ABSQ-nın xəstəliklərin, xüsusən, kəskin

herpetik stomotitlərin həm müalicəsi, həmdə profilaktikası üçün effektli vasitədir.

Bundan əlavə, əgər uşağa diş məcunu və fırça ilə dişləri müstəqil təmizləməyə imkan verirlərsə, onun ABSQ-nın yumşaq toxumalarını və diş ətlərini zədələmək və yaxud tərkibində sintetik ftor olan məcunu uda bilər, Lakin uşaqların, hətta ən azyaşlıların belə misvakı istifadə etdikdə, belə şeylərin baş verməsindən qorxmaq lazım deyil. Bundan əlavə əlavə, uşaqlar misvakın diş fırçasını sovuran zaman onlar, çubuqdan xeyirli BAM-i əldə edirlər. Onlar BAM-i nə qədər çox əldə etsələr, onların səhhətinə o qədər çox xeyir olar.

Uşaqların ilk süd dişləri çıxan vaxt, 5-6 ay içində olarkən, onların misvak istifadə etməkləri çox vacibdir. Körpələr üçün məhz bu dövr narahat dövrlərdən biridir. Məlumdur ki, köpələrdə ilk süd dişləri çıxan zaman cürbəcür narahat, hətta patoloji hallar -tüpürcəyin çox axması, diş ətlərinlə qaşınma, ağlama, yüksək hərarət, ishal və yəqin ki, ağrılar müşahidə olunur. Misvakın diş fırçasını sovuran zaman uşaq özü onu əngin məhz diş çıxan nahiyyələrinə tərəf yönəldəcək. Burada tək bu nahiyyələrin massajı və diş çıxar-

ma prosesinin tezləşməsi deyil, hətta diş çıxarma zamanı əmələ gələn ağrılar götürülür. Çünki, misvakın tərkibində ağrıkəsici maddələr də var.

İkinci suala - dişsiz insanlara misvakın gərəksizliyinə - gəldikdə isə, misvakın BAM-in nəinki dişlərə, hətta dilə, damağa, ABSQ-na və bütün orqanizmə xeyirli təsiri haqqında məlumat nəzərə alınsa, onda bu sualın mənası da itir. Buna görə də dişləri tamamilə və ya qismən olmayan insanlar yaşlı və qoca insanlar da aiddir.

Misvakı istifadə etmək hamilə qadınlara tövsiyə edilir. Məlum olduğu kimi, hamiləlik dövründə qadınlarda bu fizioloji proseslə əlaqədar diş ətlərinin iltihabı müşahidə olunur. Hamiləlik zamanı ağız boşluğu nu sağlam vəziyyətdə saxlamaq və müxtəlif sintetik dərman preparatlarının istifadəsindən çəkinmək mühüm olduğu üçün, hamilə qadınlara da misvak tösiyə olunan xeyirli vasitədir. Misvakın tərkibində olan BAM nəinki ananın orqanizminə, hətta onun bətnində formalaşan uşaq orqanizminə də xeyirli və sağlamlaşdıran təsir göstərəcək.

Misvak həmçinin siqaret çəkənlərə tövsiyə edilir. Tütün çəkməyin nəticələri hamıya məlumdur - dişlərin qəhveyi-qara rəng alması, ABSQ-

nın xroniki iltihab prosesləri, xüsusilə də leykoplakiya (xərçəngqabağı hallar), larinqitlər, bronxitlər, yorucu öskürək, ağızdan daima gələn xoşagəlməz qoxu. Misvakın daimi istifadə etdikdə bütün bu hallar aradan qalxır. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, misvakı daimi istifadə edən papiros çəkənlər belə bu adəti tərk edirdilər.

Burada müasir zamanda çubuqla diş təmizləməyi primitivizm hesab edən insanlara bir sual vermək istərdik:

Dərrakəsi olan insan üçün daha yaxşı nə ola bilər - özünə və ətrafdakı insanlara böyük zərər verən papirosu çəkmək, yaxud zahirən papirosa bənzəyən "primitiv", lakin insana xeyir gətirən misvak çubuğu ilə dişləri təmizləmək?

Cavab birmənalı və əlbəttə ki, misvakı xeyrinə olmalıdır.

Misvak həmçinin elə insanlara məsləhət görülür ki, onların səsi peşə fəaliyyətlərinin spesifikasına əsasən təmiz və gur olmalıdır. Məsələn, mühazirəçilər, pedaqoqlar, müğənnilər. Məlum olduğu kimi, bu insanlar üçün səsin vəziyyəti prinsipial mühüm məna kəsb edir.Ağız boşluğunun orqanlarının təmizlənməsi zamanı misvakın BAM-i həmçinin səs tellərinə də nüfuz edir və

onları təmizləyib sağlamlaşdırır, səsin təmizliyi və gurluğuna səbəb olur.

Misvakı, qripp kimi KRX-də tətbiq etmək məsləhət görülür. Bizim təqdiqatlarımız misvakın efir yağlarının və BAM-in cürbəcür infeksiyalara, o cümlədən də, viruslara müqavimət göstərdiyini sübut etdi. Buna görə də misvak qripp epidemiyalarında xüsusi olaraq məsləhət görülür.

Sonunda kitabçanın müəllifləri onun başlığına diqqəti cəlb edirlər. Kitabçanın adında insanları XX -ci əsrdə misvakı istifadə etmək dəvəti duyulur. Bu dəvət nə qədər parodoksal səslənsə belə və bəzi insanlar, ətrafda bu qədər müasir vasitələr olduğu halda, ağız boşluğunun gigiyenasını misvak çubuğu ilə yerinə yetirilməsini primitiv metod kimi qiymətləndirsələr belə, kitabçanın müəllifləri misvakın hətta ən müasir və geniş şəkildə reklam edilən gigiyena vasitələri ilə müqayisədə daha çox danılmaz üstünlüklərə malik olduğunda əmindirlər.

Belə əminlik həm şərq, həm də qərb alimlərinin çoxsaylı elmi tədqiqatlarının və həmçinin kitabçanın müəlliflərinin öz tədqiqatlarının nəticələrindən əmələ gəlir. Bu nəticələr misvakın nəinki ağız boşluğu gigiyenası üçün, hətta bütün

orqanizmin sağlamlaşdırılması üçün effektliliyini və xeyirliliyini sübut etdi.

Danışdıqlarımızı yekunlaşdıraraq, mövcud tibbi problemlərin həlli mövqeyindən baxılan sualların aktuallığını qeyd edək. Kitabçada adı çəkilən, ən başlıcası da stomataloji (dişlərin kariyesi və parodont xəstəlikləri) xəstəliklər, əsrlər boyu bəşəriyyətə güc gəlib.

Stomataloji xəstəliklərə aid olan statistik məlumatların analizi onu göstərir ki, dişlərdə kariyesi və paradont xəstəlikləri dünyanın bir çox ölkələrində yaşayanların praktik olaraq 100%-i basır. Bununla belə, insanları bu xəstəliklərdən xilas etməsinə yönələn alimlərin çoxsaylı tədqiqatları istənilən nəticə vermir.

Bunda əmin olmaq üçün, Voz tərəfindən çap edilən və "Zdorovye mira" jurnalın 1974-cü ilin mart nömrəsində, 1981-ci ilin 6-cınömrəsində və 1994-cü ilin 1-ci nbmrəsində dərc edilən materiallar ilə tanış olmaq kifayət edər. Jurnalın bu nömrələrində yalnız stomotoloji xəstəliklər haqqında məlumat verilir, özü də o, bu xəstəliklərin bütün dünyada yayılmasının artdığını və ən müasir profilaktik vasitələrin bu xəstəliklərin azalmasına səbəb lmadığını təsdiqləyir. Üstəlik, bu jur-

nalın son nömrəsindən indiyədək keçən il ərzində bir dənə də olsun elə elmi kəşf olmamışdır ki, o stomotoloji xəstəliklərin profilaktikası probleminin vəziyyətini dərindən dəyişdirə bilsin.

Misvak və ondan alınan təbii preparatlar isə, effektli və müalicəvi olaraq, bu gün mühüm tibbi problemlərdən biri olan stomotoloji xəstəliklərin profilaktikası problemi həllində çox yardım edə bilərlər.

Amma bu problemi düz yolla, yəni Təbiətin təlqin etdiyi kimi həll etmək lazımdır.

Sonunda belə bir fikir söyləmək istəyirdik. Misvak məhz həmin unikal təbii vasitədir ki, stomotoloji və bir sıra başqa xəstəliklərin müalicəsi və profilaktikasının keçirilməsinə köməkedə bilər. Lakin bu kitabçanın müəllifləri stomotologiya və əczaçılıq sahəsində mütəxəssis olduqlarından əsas diqqət stomotoloji xəstəliklərlə bağlı məsələlərin həllinə yönəlmişdir.

Müəlliflər bir daha hamının zamanla sınanmış misvakı istifadə etməyə çağırır.

Əziz oxucular!

Bizim bu kiçik əsərimizin sizin üçün xeyirli olmasına ümid edərək, bizim "Misvak və onun insan səhhəti üçün müalixəvi xüsusiyyətləri" monoqrafiyasının hazırlanması üzrə planlarımız barədə xəbər vermək istərdik. Bu monoqrafiyada biz təbii misvakın və ondan alınan yeni dərman preparatlarının istfiadəsi üzrə öz tədqiqatlarımızın nəticələrini daha ətraflı göstərməyi təklif edirik.

Hesab edirik ki, işləyib hazırladığımız "Misvak" proqramı təbabətdə yeni istiqamət açacaq və XXI əsrin çox perspektiv, səmərəli və nəcib layihəsi olacaq. Marağı olanları və tibb sahəsinin müxtəlif profilli mütəxəssisləri: stomotoloqları, qulaq-burun-boğaz həkimləri, terapevtləri, uroloqları, ginekoloqları, göz həkimləri, endokrinoloqları, qastroenteroloqları, nevropatoloqları, pediatrları, infeksionistləri, immunoloqları, epidemioloqları, mikrobioloqları, fizioloqları, əczaçıları və insan orqanizminin xəstəliklərinin profilaktikası ilə məşğul olan bütün mütəxəssisləri "Misvak" proqramı çərçivəsində əməkdaşlığa dəvət edirik.

Biz yeni partnyorlara həmişə şadıq və əməkdaşlığın müxtəlif formalarını hazırıq.

Bizim elektron poçtumuzun ünvanına yazın:
E-mail: uata @ ayna.com.

ƏDƏBİYYAT

Rababa T.A. "Misvak və ağız boşluğunun sağlamlığı", "Şərq" nəşr, Amman, 1991-ci il 103 səh. (ərəb dilində).

Arrazi "Tibb ensiklopediyası", I cild, "Dar Əl-Kutub Əl-Elmiyyə" nəşr, Beyrut, 1999-cu il, 487 səh. (Ərəb dilində)

Davud Əl-Antaki "Aptek bitkiləri", "Dar Əl-Mahadta" nəşr, Beyrut, 2000-ci il, 43-cü səh. (ərəb dilində).

Əl-İşbili "Həkimin bitkilər elmində soraq kitabçası", I, II cildlər, "Dar Əl-Qərb" nəşr, Beyrut, 1995-ci il, 49-cu, 554-555-ci səh. (ərəb dilində).

Əbu Sina "Təbabət qanunu" II cild, "Əl-Fikir" nəşr, Beyrut, 1994-cü il, 316-cı səh. (ərəb dilində).

Rhroory T. "Clinical Preventive Dentistru", 1983, 5(4): 11-14 Alkhateev T.Z., O Millane D.M., Uelton H., Sulanjaj H.İ. "Periodental treat-

ment nuds amond Saudi Arabian Adults and their relationships to the use of misıvak", Sommunitu Dent Helth, 1901, 8 (4): 323-328

Eid ma, Al-Shammeru A.R., Selim Na "The relationship vetveen cheving sticks" (misvak) and Periodental helth" Qvintessense, 1990, 2(12): 1019-1022.

Taha Al-Zafi, Hani Ababneh Zordan "The effects of the misvak (cheving sticks) used in Zordan and the middle East on oral Bacteria", "Clipical Preventıve Dentistru", 1986, 5(4): 19-21

Malanba A. "Suvak və onun xeyiri", "Əl-Hərəmeyn" nəşr, Zarka, 1993, 74-cü səh. (ərəb dilində)

Ezmirly S. Cheng J, Uilson R. "Saudi Arabian medisal Plants: Salvadora persica "Planta medica", 1979, 35 (2): 191-192

Assand A.A. "Suvak və dişlərin sağlamlığı", "Əd-Dar Əs-Səudiyyə" nəşr, Ciddə, 1982, 238 səhifə.

İbrahim M. Süzən İ., "Suvak - onun xeyiri və istifadə qaydaları", "Səhəbə" nəşr, "Tanta", 1986-cı il, 26-cı səh.

Sunsov V.Q, Montyev V.K, Distel V.A, Vaqner V.D. " Uşaqlarda stomatoloji profilaktika" tə-

ləbə və həkimlər üçün dərslik, M, " Tibbi kitab", N. Novqorod, "NQMA" nəşr, 2001-ci il, 34 səhifə.

Ulitovski S.B. "Ağız boşluğunun fərdi gigiyena vasitələri: tozlar, məcunlar, diş pelləri", "İnsan" nəşr, Sankt-Peterburq, 2002-ci il, 296 səhifə.

Radaü El-mostehy and others "Sivak -as an oral health device (preliminary chemical and clinical evaliatoin) "Kuvait, 1981, "Bullitin of ilslamic medicine", vol 1, 344-352.

httr://WWW. bckfv. ru /raqes/ sciena. htm

httr:// interstom. rarod. ru /sovet 15. html

Həşimov R.Q., Tağıyev S.A., Xandağcı U.N., Əliyev M.Q., Zeynalov S.Q. "Yeni "Misvak-Plastin" stomatoloji preparatı mikrobaqarşı fəallığı", "Zdorovye" jurnalı, Bakı, 2001-ci il, 33-35-ci səhifələr.

"RAF" firmasının poliqrafik bazasında çap edilmişdir.

Tiraj: 1000

Bakı - 2002